



Week 25, 19 juni 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Ijsbergsla	't Leeuweriksveld
Broccoli, 4 persoons: bloemkool	„
Asperges, peultjes, 4 pers: tuinbonen	„
Bosbiet	„
Andijvie	„

Week 26 verwacht: Rode bataviasla, peultjes, koolrabi, bloemkool/broccoli, ...

Kiezelpreparaat roeren en spuiten

April t/m augustus en in oktober elke laatste zaterdag van de maand van 7u t/m 10.30u (incl. ontbijt). Belangstellenden kunnen zich aanmelden om mee te doen, maximaal 2 personen per keer.

Eten wat de pot schaft

elke laatste woensdag van de maand aanschuiven op de kookzolder van 't Leeuweriksveld; 18 uur € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneten.nl of: 06-19199934

Antroposofische bieb

Thema: over Rudolf Steiner

R. Steiner: beelden uit mijn jeugd

E. Taylor: Rudolf Steiner

J. Hemleben: Rudolf Steiner.

Langste dag

We zitten al bijna weer op de helft van dit jaar. Het is bijna de langste dag met erbij de kortste nacht. Deze week worden nog asperges gestoken, en dan mogen ze weer zelf groeien zoals ze willen: lang en groen worden en bloeien. Veel jonge gewassen zijn inmiddels zo ver, dat ze niet meer zomaar door het onkruid overwoekerd kunnen worden. Daar zijn wel al heel veel uren wiewerk aan vooraf gegaan. Elk jaar lijkt het dat dat niet gaat lukken, maar ook dit jaar is dat punt weer bereikt, dat het wel goedkomt. Nu wachten nog de wortels, rode bieten en pastinaken voor de late teelt. Die zijn net aan het kiemen en met hun ook het onkruid. Inmiddels is het peulvruchtenseizoen weer gaande met de peulen, doperwtten en tuinbonen. De capucijners zijn mooi roze aan het bloeien en vormen al paarse platte peulen en ook de sperziebonen in de kas gaan hard. Met het hele rondje: zaaien/planten, wieden, schoffelen, verzorgen, oogsten en verkopen, kunnen we de dagen nu meer dan ruim vullen. Als we even uit dat rondje willen stappen gaan we altijd graag naar de vijver. Daar is het een stuk rustiger. Wel steeds meer leven in de brouwerij. Er zwemmen allerlei waterbeestjes en op het water lopen schrijvertjes en een soort kleine reflecterende kevertjes, die we vorig jaar met een plant meegebracht hebben. Libelles vliegen langs en af en toe scheert een zwaluw over het water en neemt een lekker hapje. Overdag zingen de leeuwerikken en 's avonds hoor je de kikkers. En niet te vergeten de koeien. Het maakt niet uit wanneer je komt, binnen de kortste tijd komen ze in de buurt om een aai over de bol op te halen. Ja en de terugweg gaat altijd langs de gewassen. Daar zijn bv aardperen in de aardappelruggen, dringend nodig om gewied te worden. Welkom terug in het werkrondje!

Kathinka.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Andijvie met crème fraîche

bijgerecht voor 2 personen

½ grote of 1 kleine krop andijvie, 1 eetl olijfolie, ½-1 teentje knoflook, 1-2 eetl kappertjes, 75 ml crème fraîche

Verwijder indien nodig lelijk blad van de andijvie. Snijd de onderkant van de krop, maak de bladeren los van het hart en was al het zand weg in ruim water. Snijd de bladeren fijn. Verhit de olie in een hapjespan, pers het knoflookteentje erboven uit en roer het andijvieblad erdoor. Schep de andijvie op matig hoog vuur enkele minuten om. Bestrooi met zout en peper naar smaak. Draai het vuur laag en roer de kappertjes en crème fraîche erdoor. Stoof de andijvie nog enkele minuten tot de groente beetgaar is.

Ovenschotel met bloemkool en gehakt

bijgerecht voor 2 personen

NB: dit recept kan ook met broccoli

1 kleine bloemkool, 2 eieren, 50 ml melk, zout, peper, nootmuskaat, 150 gr. gehakt, boter voor het invetten, paneermeel of geraspte kaas

Maak de bloemkool schoon, verdeel hem in roosjes en kook hem in ca. 10 minuten gaar met wat zout. Bak het gehakt rul.

Vet de ovenschaal in. Laat de oven vast voorverwarmen op 200°C.

Neem de helft van de gekookte bloemkool en pureer dit. Klop de eieren los met de melk en voeg de bloemkoolpuree toe.

Doe hierna het gehakt erdoor en voeg zout, peper en nootmuskaat naar smaak toe. Doe alles in de ingevette ovenschaal en leg hierop de overgebleven bloemkoolroosjes.

Strooi er het paneermeel of de geraspte kaas over en zet de schaal ongeveer 40 min. in de oven.

Lekker met gekookte of gebakken aardappelen.

Bosbiet met wijnazijn en knoflook

bijgerecht voor 2 personen

1 bos bosbiet met loof, 2½ eetl. olijfolie, 2 kleine tenen knoflook, 1½ eetl. rode wijnazijn, zeezout, peper

Snijd het loof van de bieten. Was de bieten en kook ze in de schil in ruim water met zout in ca. 45 minuten gaar. Met een scherp aardappelschilmesje kun je checken of ze gaar zijn. Was het bietenloof in ruim water. Snijd het loof kleiner, houdt stelen en blad apart. Pel en snipper de knoflook. Verhit de olie in een hapjespan, fruit de stelen en de knoflook op middelmatig hoog vuur een paar minuten. Blus de pan af met de azijn en voeg het blad met aanhangend water toe. Voeg zout en peper naar

smaak toe. Leg een deksel op de pan en stoof de bladgroente in 15 minuten op laag vuur gaar. Giet de bieten af, laat ze iets afkoelen en verwijder de schil door met je vingers te wrijven of gebruik een scherpmesje. Snijd de bieten in partjes en voeg ze toe aan de gestoofde bladeren. Verwarm het geheel en serveer direct. Lekker met aardappelpuree.

Bron: www.2linden.nl

Oosterse roerbak met peultjes

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr tofu naturel, 2 eetl olie, 1 teentje knoflook, 1½ cm verse gember, 120 gr peultjes, 150 gr (pandan)rijst, 1 ui, ½ rode paprika, ½ komkommer, eventueel ½ rode peper, 100 ml kookwater van de rijst of 100 ml groentebouillon

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tofu in blokjes. Schil de gember en rasp deze. Pel de knoflook. Haal de peultjes af en was ze. Pel de ui en snijd deze in partjes. Snijd de peper fijn. Was de paprika en snijd deze heel fijn. Snijd de komkommer in reepjes. Breng ruim water aan de kook en kook de peultjes 2 minuten. Spoel ze in een vergiet af onder stromend koud water. Verhit in een wok de olie en bak de tofublokjes met de knoflook, gember, ui, peper en paprikasnippen op hoog vuur 3 minuten. Schep de peultjes en komkommerreepjes erbij en roerbak op hoog vuur 2 minuten. Verwarm eventueel de groentebouillon. Schenk het kookwater van de rijst of de groentebouillon bij de groentes en breng het geheel al omscheppend aan de kook. Serveer met de rijst.

Salade met yoghurt-dilledressing

bijgerecht voor 2 personen

½ krop sla, ½ paprika, ½ komkommer

Dressing: handvol verse dille, 6-10 sprietten

bieslook, 2 eetl. Griekse yoghurt, 2 theel.

mayonaise, suiker of diksap naar smaak, peper en zout

Was de sla goed en snijd deze in reepjes. Was de paprika en komkommer en snijd deze in blokjes. Snijd de dille en bieslook fijn. Meng de ingrediënten voor de dressing en meng dit met de rest van de ingrediënten.

Bron: www.koolhydraatarmrecept.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

